

Aumento de peso saludable durante el embarazo

Un aumento de peso saludable durante el embarazo puede ser beneficioso para usted y para el bebé. Cuando se aumenta una cantidad saludable de peso, las probabilidades de tener diabetes o presión arterial alta son menores, y el bebé tendrá más probabilidades de nacer a término y con un peso saludable. Aumentar una cantidad de peso adecuada le permitirá recuperar el peso anterior al embarazo de manera más fácil.

Consejos que han ayudado a otras mujeres a aumentar una cantidad saludable de peso durante el embarazo:

Consejos para la nutrición

- **Beba mucho líquido, como agua y leche con 1% de grasa o sin grasa.** Trate de evitar las bebidas que agregan calorías adicionales, pero pocos nutrientes; por ejemplo, el té o los jugos dulces, los refrescos, la limonada y las bebidas con café endulzadas.
- **Coma regularmente pequeñas comidas y refrigerios.** Elija alimentos saludables variados; asegúrese de incluir vegetales y frutas. Durante el día, trate de no pasar más de 3 o 4 horas sin comer algo. Esto la ayudará a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre y evitará que coma en exceso y tenga acidez.
- **Elija refrigerios saludables.** Coma frutas y vegetales. Limite la ingestión de alimentos ricos en grasas o azúcar.
- **Cuando salga a comer, elija las opciones más saludables.** Limite la frecuencia de las salidas a comer. Si eso no es posible, aléjese de las comidas fritas o rebozadas con pan, deje las salsas y los aderezos de lado y beba agua.
- **Trate de incluir proteínas en la mayoría de las comidas y los refrigerios.** Algunos alimentos con alto contenido de proteínas son los siguientes: frijoles, tofu, mantequilla de maní, nueces, queso, hummus, huevos, atún, pollo, carne de res, jamón o pavo.
- **Coma mucha fibra.** Elija panes integrales, cereales, frijoles, frutas y vegetales. Todo esto puede ayudarla a sentirse satisfecha y reducir problemas del embarazo, como el estreñimiento.
- **Planifique las comidas y los refrigerios con anticipación.** Esto ahorra tiempo y dinero, y contribuye a elegir alimentos saludables con facilidad y más a menudo.

Para conocer más ideas sobre opciones de alimentos durante el embarazo, visite el sitio web: www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html

Energice su vida

Mejore su estado de ánimo y el nivel de energía; alivie el estrés y aumente una cantidad saludable de peso por medio de la actividad. Haga alguna actividad que disfrute, como nadar o caminar durante 30 o 45 minutos o más, tres veces por semana como mínimo.

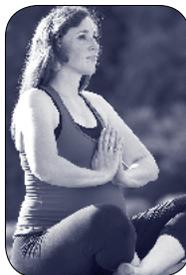
Estos son algunos consejos que han ayudado a otras mujeres a disfrutar de la actividad y a incluirla en sus vidas ocupadas:

- Realice actividades que le gusten.
- Comparta la actividad con otra persona.
- Divida la actividad física en períodos de 15 minutos.
- Acompañe a sus hijos caminando hasta la escuela o la guardería.
- Baile con sus hijos, su pareja o sola.
- Agregue pasos a su día: trate de subir por las escaleras o descienda del autobús una o dos paradas antes.
- Camine alrededor del patio de juegos mientras sus hijos juegan.
- Si el dinero es escaso, averigüe si puede obtener una beca en un gimnasio o en una piscina.
- Establezca horarios para las actividades y use el teléfono para recordarlas.
- Forme un grupo con otras mujeres para ir a caminar.
- Use las redes sociales para obtener apoyo.

Lactancia materna

La lactancia materna proporciona beneficios para toda la vida, tanto para usted como para su bebé.

Si desea hacer preguntas sobre recursos de lactancia materna en su zona, comuníquese con ParentHelp123: www.parenthelp123.org (1-800-322-2588, de lunes a viernes). Para obtener apoyo durante el fin de semana o la noche, comuníquese con La Leche League de su localidad: www.lllofwa.org



Pautas para el aumento de peso durante el embarazo

Recomendaciones del Institute of Medicine

IMC anterior al embarazo*	Aumento total de peso	2do. y 3er. trimestre libras/semana	2do. y 3er. trimestre libras/mes	Mellizos
<18.5	28 a 40 lb	1 a 1.3 lb/semana	4 a 6 lb/mes	No hay pautas
18.5 a 24.9	25 a 35 lb	0.8 a 1 lb/semana	4 lb/mes	37 a 54 lb
25.0 a 29.9	15 a 25 lb	0.5 a 0.7 lb/semana	2 lb/mes	31 a 50 lb
≥30.0	11 a 20 lb	0.4 a 0.5 lb/semana	1.5 a 2 lb/mes	25 a 42 lb

* Para conocer su índice de masa corporal (IMC) anterior al embarazo, consulte el sitio web www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm

Según su peso anterior al embarazo de _____ (IMC _____),
un aumento de peso adecuado para este embarazo es de _____ libras:
_____ libras por semana o _____ libras por mes.

Si no está aumentando de peso dentro de estos límites, hable con su médico.

¿Qué puede ayudarla a lograr un aumento de peso saludable?



Estas son algunas cosas que puedo hacer:

"Hago una caminata todos los días, durante los descansos".



Estas son algunas cosas que puedo hacer:

"Antes solía comer comidas rápidas a menudo, ¡ahora cocino más comidas en mi casa!".



Estos son algunos de los desafíos que debo enfrentar:

"Trabajo hasta tarde y estoy cansada cuando llego a casa. Compro alimentos que puedo preparar rápidamente".



Estas son mis ideas para hacer cambios saludables con éxito:

"Tener un bebé saludable es lo más importante. Comer más vegetales fue fácil".

Para descargar este manual, diríjase al sitio web <http://here.doh.wa.gov/materials/pregnancy-weight-gain>

Recursos:

- **Daily Food Plans for Pregnancy & Breastfeeding (Planes de alimentación diaria para el embarazo y la lactancia materna)** es un sistema de planificación de comidas elaborado para mujeres que están embarazadas o en período de lactancia: www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html
- **ParentHelp123** es un sitio web para encontrar recursos locales de ayuda para el programa WIC, asesores para lactancia, educadores para el parto, seguro de salud y servicio de apoyo a la maternidad: 1-800-322-2588 o www.parenthelp123.org/pregnancy
- **Ejercicio:** www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pregnancy

Para las personas con discapacidades, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

Healthy Communities
Washington
Partners promoting healthy
people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

Washington State Department of
Health
DOH 950-166 July 2016 Spanish